

# از کجا بفهمم شیر من کافیهست؟

بهترین روش، توزین دقیق نوزاد و ارزیابی رشد است.

باید به طور مرتب وزن، قد و دور سر او یادداشت شود.

افزایش وزن روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم یا هفته ای ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم

بهترین معیار، **وزن گیری**

مناسب است.



میتوانید با وزن کردن دقیق نوزادتان با وزنه الکتریکی و با

پوشش پارچه ای قبل و بعد از شیر خوردن (با همان پوشک و

همان لباس) میزان شیرتان را بررسی کنید.